

# Semaine de la QVT : connaissez-vous le syndrome d'épuisement professionnel ?

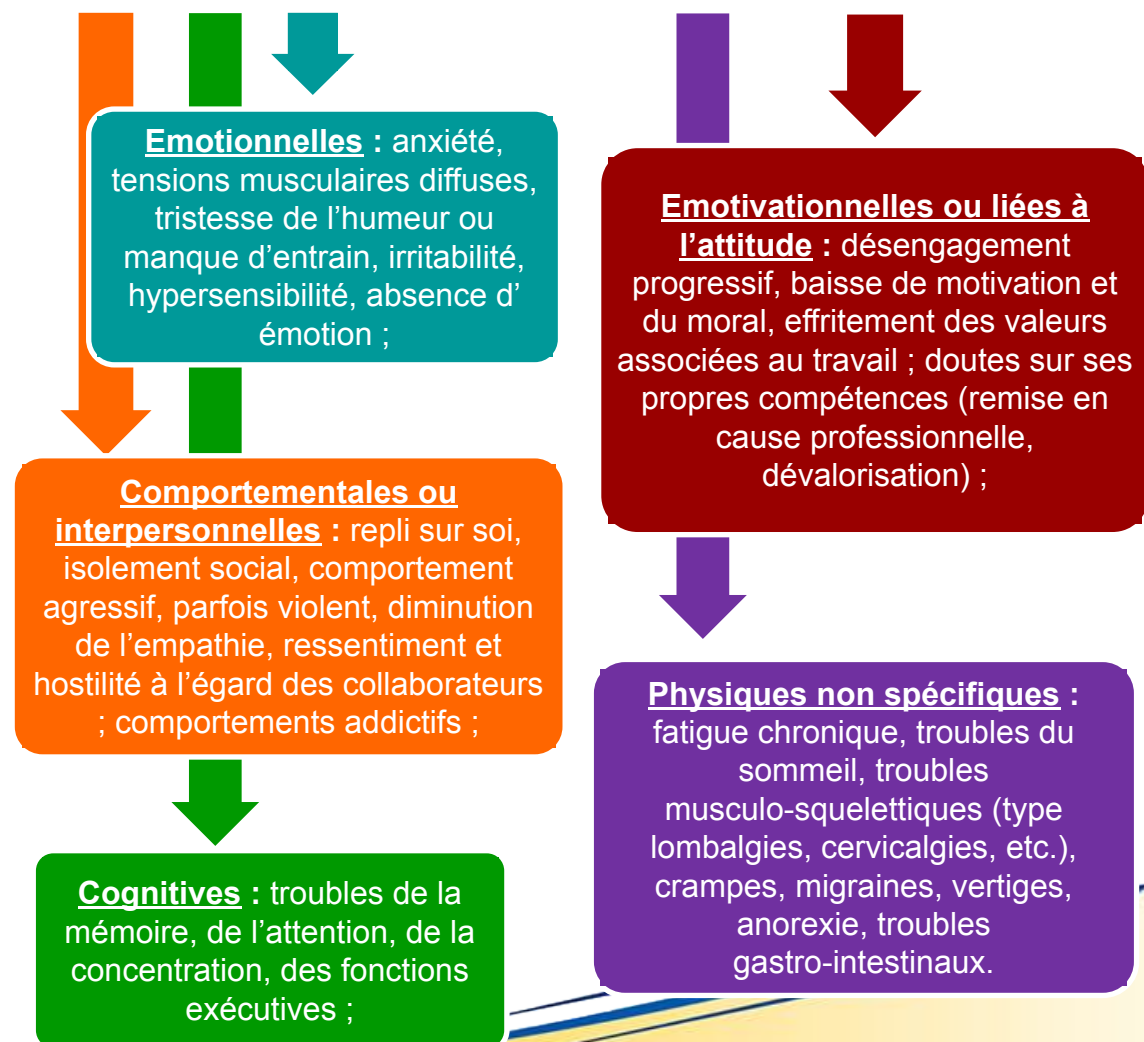
## Définition :

Le syndrome d'épuisement professionnel (**SEP**), encore appelé **burn-out**, se traduit par un épuisement physique émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes pour l'individu.

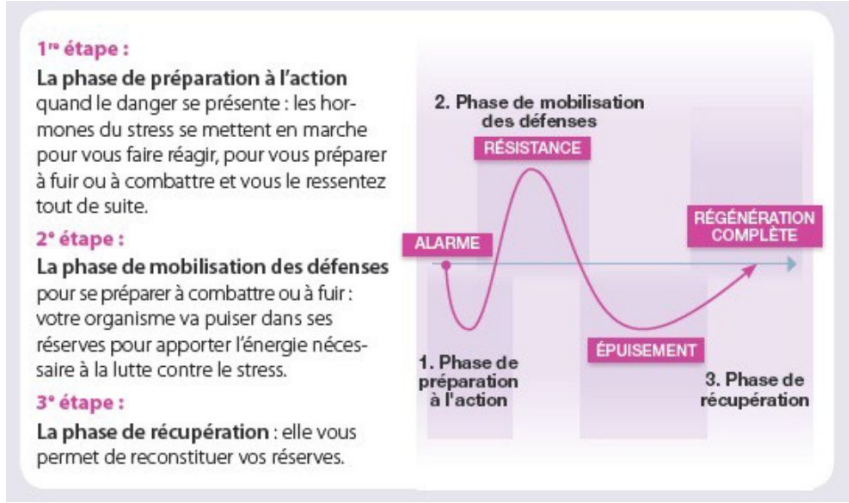
## Facteurs de risques :

- les exigences liées au travail (surcharge de travail, rythme de travail, contraintes de délais, travail dans l'urgence, déséquilibre entre les objectifs et les moyens donnés...)
- les exigences émotionnelles
- le manque d'autonomie et de marge de manoeuvre
- les mauvais rapports sociaux et les mauvaises relations de travail
- les conflits de valeur et le travail empêché
- l'insécurité de la situation de travail : changements organisationnels, incertitude sur l'avenir du métier...
- importance primordiale donnée au travail (sens donné au travail et valeurs qu'il véhicule)
- l'engagement poussé à l'extrême
- une conscience professionnelle élevée et de réelles difficultés à déléguer.

Ce syndrome peut se traduire par des manifestations plus ou moins importantes, d'installation progressive et souvent insidieuse, en rupture avec l'état antérieur, notamment (liste non exhaustive) :



# Le mécanisme du stress

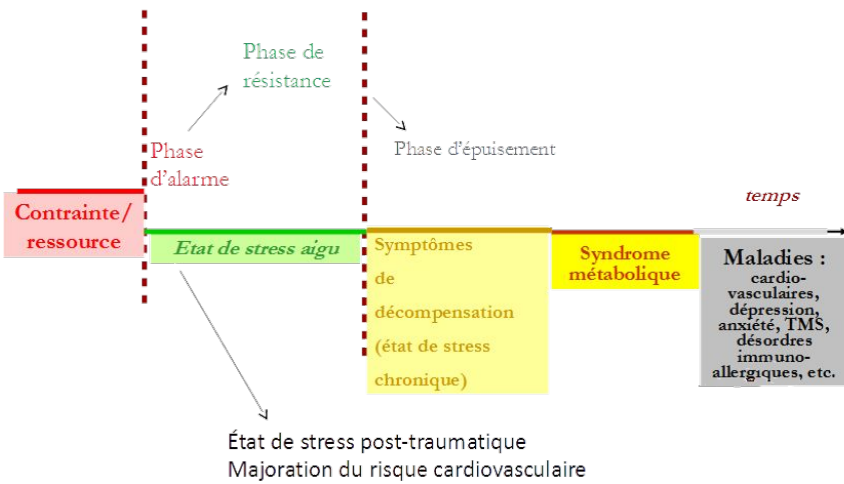


## Et vous, où en êtes-vous?



<p><b>Étape 1</b> <b>PLAISIR AU TRAVAIL</b></p> <p>Dynamique voire enthousiaste, le salarié ou l'agent affiche une réelle satisfaction dans son activité professionnelle. Soucieux de se surpasser, il accepte les aspects complexes ou négatifs de son travail en affichant une motivation et une persévérance à toute épreuve. Cette motivation stimule le lobe frontal et permet la sécrétion d'ocytocine (l'hormone du plaisir).</p>	<p><b>Étape 2</b> <b>SURMENAGE</b></p> <p>Le plaisir disparaît peu à peu devant l'importance de la charge de travail ; il laisse alors la place au stress chronique. Soumis à une charge de travail importante, voire excessive, le salarié ou l'agent laisse peu à peu son environnement professionnel envahir sa vie privée. Le temps de travail dépasse de manière régulière les 10 à 12 heures par jour, si bien que le surengagement n'est plus ponctuel, mais chronique.</p>	<p><b>Étape 3</b> <b>ACHARNEMENT</b></p> <p>Le salarié ne parvient plus à se déconnecter du travail. Obsédé par l'atteinte des objectifs, il se met une telle pression que son travail baisse notablement en qualité. À ce stade, le salarié ou l'agent « work addicted » est dans un état si compulsif qu'il acceptera très difficilement qu'on lui allège sa charge de travail.</p>	<p><b>Étape 4</b> <b>DÉSILLUSION</b></p> <p>Le salarié ou l'agent se rend compte que, malgré ses efforts constants, sa carrière n'évolue pas comme il voudrait, ou que ses efforts ne sont pas reconnus. Il est fatigué et déçu. À cette étape apparaissent les premiers signes cliniques : impatience, irritabilité, cynisme, isolement, troubles somatiques.</p>	<p><b>Étape 5</b> <b>EFFONDREMENT</b></p> <p>C'est la dernière étape, inexorable. Le salarié ou l'agent hyper investi décroche souvent à la suite d'un acte de critiques ou de dénigrements qu'il perçoit comme injustes, voire humiliants. Il craque littéralement, le travail devient pénible et n'a plus de sens.</p> <p>L'existence de cet événement est importante à rechercher, car cela pourra être le départ de la déclaration d'accident du travail (voir page 15).</p>
--	--	---	--	--

## Les conséquences du stress chronique



**Vous vous reconnaissez ? Vos représentants CFE-CGC et les services médico-sociaux sont à votre écoute.**